

# 2021/マクロビオティック 上級コース

マクロビオティック クッキングスクール リマ 名古屋校

	土曜日	2021年4月～2022年3月 参考献立
①	4月24日	玄米ご飯、すまし汁、ふきの信田煮、わけぎの酢味噌和えイチゴのムース ＜甘酒の作り方＞
②	5月22日	玄米ご飯、納豆の味噌汁、煮コーフーの焼き豚風、糸寒天の胡麻添え、きな粉のクッキー ＜煮コーフーの作り方＞
③	6月26日	ごぼうと麦味噌のカレー、塩麴の即席漬け、新玉ねぎとじゃが芋の炒め煮、ココナッツミルクのブラマンジェ ＜塩麴の作り方＞ ＜しょうゆ麴＞ ＜美白水＞
④	7月24日	サラダうどん、車麴の照り焼、すき昆布とえのきの酢の物、黒米のライスプディング ＜日本の食の歳時期・いただきますとごちそうさま＞
⑤	9月25日	黒米入り玄米ご飯、すまし汁、揚げ春雨とサニーレタスの肉味噌巻き、きくらげの炒め煮、杏仁豆腐 ＜出し汁について 昆布だしと椎茸だしの味比べ＞
⑥	10月23日	ケーキサレ(米粉)、ミレットスープ、根菜の吹き寄せサラダ、ココアのババロア ＜米と麦の食文化の違い＞
⑦	11月27日	ビビンバ、もずくスープ、切干大根のハリハリ漬け、鬼まんじゅう ＜陰洋五行、体質と体調＞
⑧	12月18日	雑煮、高野豆腐の中華風、干し柿なます、松風焼き、りんごきんとん、梅花人参、松葉ぎんなん ＜簡単おせち＞
⑨	1月22日	小豆玄米、ポトフ、蕪のサラダ、米粉のチョコレートブラウニー ＜日本人は何を食べて来たか？＞
⑩	2月26日	桜の花のちらし寿し、揚げ蓮根のすまし汁、春菊のごまあえ、イチゴ餅 ＜全体のまとめ マクロビオティックを学んでどう変わったか＞
茶話会は2022年3月12日土曜日 予定(全10回受講者対象)		

## ■コース受講:土曜日コース

月1回、1年で10回のレッスンです。初級・中級・上級を並行受講することも可能です。

受講料年払い……62,000円 (受講料半年払い……32,000円/2回分割)

※クッキングスクールリマの終了証を必要とする場合は別途CI協会年会費 7,000円(受講期間中日本CI協会へお支払い)、修了証申請料 20,000円(茶話会参加の際に申請)が必要になります。(関連資料、材料費、消費税含む)

## ■単発受講:1回から受講できます(お好きな回を選択してください。)

受講料:各回 7,000円 (関連資料、材料費、消費税含む)

■時間：9:30より受付 10:00開始～13:30終了予定

■持ち物：エプロン、三角巾、手拭タオル、筆記用具、持ち帰り容器（必要な場合）

■受講前のお願い

【お申し込みの手順】

①お申込みの前に日程表をよくご確認くださいお申し込み下さい。

ホームページのメールフォーム・電話・店頭にてお受けします。

②受付後、受講料をお申込日から10日以内にお支払いください。

振込 又は、店頭でのお支払い（クレジットカードの支払い不可）をお願いしております。

郵便振替 口座番号:00860-3-131504 加入者名:自然食BIO

他の銀行からの振込の場合

店名:〇八九店 当座:131504 ユウゲンガイシャシセンシヨクビオ

③入金確認後、受付完了となります。

【お申し込み後のキャンセルについて】※1

①お申し込みをキャンセルされる場合は必ずご連絡ください。

お申し込み後、ご入金がない場合はキャンセルとさせていただきます。

②入金後の受講料の返還には原則として応じかねますのでご了承ください。

【講座参加の際の注意事項】

①教室を欠席される方は前もって必ずご連絡下さい。※2

・お休みされた場合は、コース受講の方は来期のいずれかの開催日に出席いただけます。

単発受講の方の代替受講はありませんのでレシピ、関連資料をお送りします。

・遅刻する場合は開始時間までにご連絡をお願いします。

・開始から1時間経ってもご連絡がない場合は欠席扱いとさせていただきます。

②粉をこねたり素手で食材を取り扱いますので、指輪やブレスレットは外してください。

マニキュア・過度の香水はご遠慮ください。

③料理教室参加の方へ駐車場のご用意はできませんので公共交通機関をご利用ください。

または各自で近隣のコインパーキングをご利用願います。

※1:20210316 お申し込み後のキャンセルの場合について改訂しました

※2:20210322 上級クラスの欠席対応について追加しました